SCURTE CONSIDERAȚII ASUPRA PREGĂTIRII DE IARNĂ LA „JUMĂTATE DE DRUM"

Am avut prilejul, în această perioadă de iarnă, mai bine zis în prima sa parte, să urmărim la fața locului pregătirea citorva formații din prima noastră divizie. Și nu simpla întîmplare, ci o anumită rațiune, întemeiată pe elemente de ordin obiectiv, a făcut ca pe itinerarul parcurs de-a lungul a zece zile să se înscrie două dintre echipele situate pe ultimele locuri în clasamentul turului și alte două plasate în zona mediană a acestuia. Mai precis, este vorba în primul caz, de **C.F.R. Cluj** și **Sport Club Bacău**, iar în cel de al doilea de **Politehnica Timișoara** și **Universitatea Cluj.** Altfel spus, alegerea a căzut și pe categorii de formații cu structură organizatorică și profil de activitate diferite. Iar observațiile, înregistrate separat, le-am grupat pe cîteva probleme principale, care fac obiectul rîndurilor ce urmează.

În primul rînd, este important de reținut ideea în baza căreia a fost concepută și realizată periodizarea întregii etape a acumulărilor de iarnă. Fără excepție, toate cele patru divizionare **au început antrenamentele foarte devreme, graba aceasta relevînd dorința unei valorificări cît mai depline a timpului de pregătire pe care-l au la dispoziție**, pînă la reluarea activității oficiale din primăvară. Politehnica Timișoara este singura formație din grupul celor patru care, imediat după o săptămînă de lucru în care s-a realizat readaptarea organismului la efort, s-a deplasat într-o stațiune balneoclimatericâ, la Buziaș, pentru a continua acolo instruirea în condițiile unor solicitări progresive pînă la limita maximală. Alte două echipe, Universitatea Cluj și Sport Club au prelungit, mai mult ca de obicei, antrenamentele pe teren propriu, pînă la 20 ianuarie cînd au trecut la etapa acumulărilor montane (la Predeal și respectiv, Slănicul Moldovei), în timp ce lotul ceferiștilor clujeni a plecat la Borsec de-abia către sfîrșitul lunii trecute, atunci cînd aproape întreg plutonul divizionar era întors acasă pentru a inaugura etapa jocurilor de verificare. Iată așadar, **o eșalonare a pregătirii, diferențiată, care reflectă înainte de toate preocuparea de a se găsi soluții noi, mai utile procesului de instruire, în raport de specificul fiecărei echipe** și obiectivele propuse a fi realizate în perspectiva apropiată. Și aceasta este un lucru bun, semn că antrenorii noștri nu mai aplică mecanic, ca pînă nu de mult, niște indicații tehnico-metodice generale, ci încearcă cu mai mult curaj să iasă din tiparele rutinei.

O a doua observație, de astă-dată cu caracter general pentru toate cele patru echipe vizitate, este aceea care se referă la **cantitatea mare de muncă depusă în această primă etapă a perioadei de iarnă.** A devenit ceva normal, în practică, structura ciclului săptămînal cu 3—4 antrenamente duble (uneori și cinci, cazul lui Sport Club) pe seama cărora se asigură **un volum de lucru superior aceluia din anii precedenți.** Pe undeva există și motivări suplimentare în acest sens. Să ne gîndim numai la duritatea luptei pentru „supraviețuire" din retur, în care sînt angajați direct elevii cuplului băcăuan Rădulescu și ai dr. C. Rădulescu și de care nu sînt scutiți nici cei ai antrenorilor Ion Ionescu și Silviu Avram.

În ce privește conținutul propriu-zis al pregătirii se remarcă **tendința tot mai accentuată de optimizare a acestuia prin alegerea și folosirea unor metode și mijloace, cît mai adecvate fotbalului de performanță.** În general, s-a renunțat la crosuri, acestea fiind înlocuite cu alergări repetate pe distanțe variabile, de la 50 la 1 000 m, în regim de intervale, ajungîndu-se pe o treaptă a solicitărilor la limita efortului maximal. Aceasta în legătură cu rezistența. Pentru forță și mobilitate s-a lucrat, de regulă, în circuit pe ateliere cu haltere și mingi medicinale, atît în sală cît și în aer liber.

Cîteva cuvinte se cuvin a fi spuse și în legătură cu atitudinea jucătorilor față de volumul mare de muncă pretins în antrenamente și cu intensitatea puțin obișnuită a solicitărilor din prima parte a perioadei de iarnă. Peste tot am întîlnit **o atmosferă dintre cele mai favorabile unor acumulări de calitate.** Componenții formațiilor Politehnica Timișoara, Universitatea Cluj, C.F.R. și Sport Club au oferit, individual și în ansamblu, frumoase exemple de dăruire în pregătire indiferent de poziția lor în cadrul echipelor respective ca titulari, rezerve sau noi promovați. Evident că în cazul acesta din urmă s-a ținut seama de o strictă aplicare a principiului accesibilității efortului și al individualizării. O mențiune cu totul specială, la acest capitol, pentru jucătorul Mihai Adam de la C.F.R. care, la cei 33 de ani ai săi, se impune ca un veritabil lider pe planul seriozității, responsabilității și pasiunii în procesul de instruire.

În sfîrșit, ceva și despre valorificarea viitoare a acumulărilor din etapa de pregătire la care ne-am referit. Nu încape nici o îndoială că asprele zile ale lunii ianuarie din acest an vor fi compensate mai tîrziu printr-o evoluție competițională bună și rezultate pe măsura așteptărilor. Principalul lucru este ca tot ceea ce s-a făcut pînă acum să nu constituie doar efectul unui moment de mobilizare de conjunctură. **Continuitatea pregătirii în limitele aceleiași angajări totale** este prima condiție a reușitei depline.

C. BRAUN-BOGDAN

„PRECOMPETIȚIONALA" — ETAPA FORMULEI DE ECHIPĂ

S-au consumat, pînă acum, patru din cele opt săptămîni ale întregii perioade de iarnă. Cronologic judecînd lucrurile, ne găsim la jumătatea timpului rezervat pregătirii în vederea noului sezon. Și chiar dacă, să zicem, nu toate echipele sînt la această oră pe aceeași treaptă a acumulărilor — datorită și unei mari diversități de periodizare a instruirii — oricum **se poate spune că, practic, s-a intrat în etapa precompetițională, în cadrul căreia predomină antrenamentul global și jocul de ansamblu și omogenizare.**

Privită sub acest aspect — care evidențiază, în realitate și conținutul propriu-zis al următoarelor patru săptămîni de pregătire — „precompetițională" apare ca **o etapă de activitate în care, spre deosebire de precedenta — cînd jucătorii erau în centrul atenției pentru volumul mare al solicitărilor la care erau supuși — de astă dată antrenorii sînt aceia destinați să joace principalul rol într-o acțiune de care depinde reușita întregii străduințe colective pentru o comportare cît mai bună în campionat.** Pentru că lor, antrenorilor, le revine dificila misiune de a închega, într-un tot unitar și valoros, ceea ce numai individual considerat, prezintă o anumită garanție în baza acumulărilor dobîndite pînă acum.

Referindu-se la o asemenea sarcină, deosebit de importantă, unul dintre antrenorii noștri divizionari mărturisea, într-o discuție purtată recent înaintea primului joc de verificare pe care avea să-l susțină echipa sa, că-i vine nespus de greu să alcătuiască formația cu care să apară în teren. Pentru că știa că acesta este poate momentul psihologic de vîrf al întregii perioade de iarnă, de care depinde în mare măsură eficiența practică a acesteia. **„Toți au muncit foarte bine în prima etapă și fiecare dintre componenții lotului, fie că este dintre vechii titulari, fie că este nou promovat în prima garnitură, speră să ocupe un loc din cele 11 ale echipei. Și atunci cum este mai bine să fac,** se întreabă respectivul antrenor, **pentru ca nici unul din elevii mei să nu-și piardă încrederea în propriile posibilități și să nu se demobilizeze, irosind astfel agoniseala de pregătire, în vederea examenului competițional ?"**

Răspunsul cel mai simplu, de rostit, ar fi acela: **Să joace cei mai buni !** Problema alegerii acestor **cei mai buni** — atunci cînd vrei să alcătuiești o formație cu adevărat capabilă să se identifice cu împlinirea unui mare obiectiv — nu este chiar așa de ușor de rezolvat. Dar nici de nerezolvat, cum ar lăsa să se înțeleagă unii și nici de lăsat pe seama hazardului, după alții. Soluția cea mai bună în această privință o reprezintă, în momentul de față, JOCUL DE VERIFICARE. Și pentru că sîntem abia la jumătatea perioadei de iarnă și la începutul celei de a doua etape, precompetiționale, credem că este suficient timp, la dispoziția antrenorilor, ca problema formulei de echipă să fie rezolvată în limitele posibilităților maxime de care dispune fiecare colectiv divizionar în parte.

Important este însă să se țină seama și de o serie de condiții — obligatorii am spune — dintre care menționăm: întocmirea unui program de jocuri, cu o densitate care să asigure în următoarele 10—12 zile, **rularea întregului efectiv și încercarea tuturor variantelor de asamblare a compartimentelor și a formației,** în compania unor adversari de valoare medie; **definitivarea formulei de echipă, înainte cu două săptămîni de reluarea activității oficiale și pregătirea acesteia într-un cadru cît mai apropiat, identic chiar cu solicitările competiției:** în sfîrșit, respectarea cu strictețe și permanent **a ideii de joc** în baza căreia intenționează a evolua fiecare echipă, acest lucru reprezentînd în ultimă instanță însăși manifestarea personalității antrenorului.

Mihai IONESCU

Antrenamentul a început, cu o ușoară alergare pentru încălzire. (Secvență dintr-o recentă ședință de pregătire a studenților timișoreni). Foto: DRAGOȘ NEAGU

CÎTEVA JALOANE METODICE, STRICT NECESARE, PENTRU PREGĂTIREA CORESPUNZĂTOARE A JUNIORILOR

Toți antrenorii care pregătesc juniorii au datoria de a forma jucători pentru fotbalul de mîine, care se va distinge de cel de azi, mai ales de cel de ieri, printr-un nivel al cerințelor deosebit de ridicat. În acest sens se impune folosirea a tot ceea ce este mai avansat, mai eficient, pentru ca jucătorii ce vor fi promovați să întrunească trăsături caracteristice pentru practicarea fotbalului de performanță:

1. Capacitate ridicată de efort, adaptată la solicitările intense ale jocului;

2. Tehnicitate utilă jocului;

3. Gîndire superioară, pentru materializarea suportului fizic-tehnic, în realizarea cu eficiență sporită a sarcinilor duble; acționarea pe diferite zone ale terenului, în spiritul jocului colectiv-rațional;

4. Vigoare în joc, sau altfel spus forță de luptă.

Obiectivele acestea pot fi realizate numai dacă antrenamentelor li se va asigura cadrul corespunzător de efort, execuții dinamice și cadrul psiho-afectiv.

DE LA CE PARAMETRI PORNIM?

În urma analizei jocului unei echipe de performanță medie, aflăm că volumul de efort este de peste 4 000 m (4—500 m intensitate maximală, 1 200—1 400 m intensitate submaximală și 2 000—2 400 m intensitate medie și slabă). La acestea se adaugă și eforturi reclamate de efectuarea preluărilor, driblingurilor, paselor și șuturilor la poartă, lovirii mingii cu capul etc.

Pentru a ajunge la aceste posibilități, pentru că, deocamdată, jucătorii noștri nu le au, trebuie să se eșaloneze, în cadrul unui ciclu săptămînal, de trei ori volumul respectiv, la intensitățile arătate atît la pregătirea specifică, cît și la cea nespecifică, la care trebuie adăugate antrenamentele de forță, suplețe-îndemînare și execuții tehnice. Fără îndoială că activitatea susținută din perioada vîrstei junioratului are la bază pregătirea generală prelungită, efectuată pînă la 15—16 ani, precum și perioadele pregătitoare anuale.

Perioada pregătitoare de iarnă urmărește, în principal readaptarea organismului la efort, dezvoltarea pe o treaptă superioară a indicilor funcționali — rezistența generală — și, implicit, dezvoltarea celorlalte calități motrice (excepție face viteza) și fizice. Pe baza acestui gen de pregătire, ulterior se trece la efortul specific, intensiv. Caracteristic acestei perioade este volumul mare de lucru în regim de intensitate medie, nedepășindu-se 140—160 pulsații pe minut. Ca modalitate de lucru se poate lucra în mai multe variante. Ne vom rezuma doar la două.

I. Pornindu-se de la faptul că într-un joc se aleargă aproximativ 4 000 m, cu un plus de eventual încă 1 000 m, se începe pregătirea cu planificarea acestei distanțe în bucăți de cîte 1 000 m, alergate individual, tip Fartlek. După 6—8 antrenamente se procedează la alergarea contratimp. În general se apelează la timpii testului Cooper, urmărindu-se ca distanța totală parcursă, mai ales după aproximativ 20 de antrenamente, să fie realizată în ritm de 1'30", pe 400 m. La începutul perioadei, sau în funcție de starea vremii (zăpadă, gheață, noroi), de gradul de pregătire sau de vîrstă, se poate ajunge și la 2' pe 400 m. Treptat distanța totală de alergare, se împarte în bucăți de 800 m, iar spre partea finală a perioadei pregătitoare, de 400 m, intensitatea pe fiecare bucată fiind relativ crescută, făcîndu-se în acest fel trecerea de la adaptarea la efort, în general, la efortul intens.

II. Se procedează la planificarea alergărilor în timp: 5'—5'—10'—10'—15'—15'—20'—20'—15'..., tot tip Fartlek la început, urmărindu-se ca, după 10—15 antrenamente, să se realizeze următoarele valori: 5'=1.300—1.500 m; 10'=2.600—3.000 m; 15'=3.900—4.400 m; 20'=5 200—6 000 m. Pentru stimularea juniorilor în pregătire, săptămînal se pot organiza concursuri, întocmindu-se clasament și decernîndu-se chiar premii. Dacă alergarea de durată în ritm mediu sau susținut este necesară întregului lot de jucători, pentru rezistența generală în paralel se poate lucra și pentru îmbunătățirea celorlalte calități motrice deficitare; forță, mobilitate, îndemînare.

CÎTEVA EXEMPLE DE CIRCUITE

A. PENTRU JUCĂTORII DEFICITARI LA FORȚĂ:

1. Sărituri peste banca de gimnastică (obstacol, etc.), pe ambele picioare, cu ghemuire și tragerea genunchilor la piept;

2. „Briceagul";

3. Sărituri cu 2 pași elan și întoarceri, la bara porții;

4. Împingerea barei de haltere, de 20 kg.

5. Sărituri pe loc, cu genunchii la piept, și sărituri cu simularea lovirii mingii cu capul;

6. Sprijin înapoi la gard (zid), coborîrea înapoi, cu sprijinul palmelor, în pod. Revenire;

7. Transportarea partenerului pe brațe, 10 m;

8. Pendularea alternativă a picioarelor, înainte și înapoi, în poziție de cumpănă;

9. Tracțiuni la bară;

B. PENTRU JUCĂTORII DEFICITARI LA MOBILITATE:

1. Exercițiile 8 și 5 de la circuitul A.

2. Un picior în sprijin, la orizontală (gard, obstacol etc.). Ducerea trunchiului înainte cu atingerea piciorului cu palmele. Răsucirea trunchiului și a piciorului de sprijin, 180°. Aplecarea trunchiului și atingerea piciorului de sprijin cu palmele. Schimbarea picioarelor.

3. Sărituri în lateral, de pe un picior pe altul, peste un obstacol de 40—50 cm, cu aterizare joasă. Nici un moment nu se pun ambele picioare pe sol;

4. Exercițiul 6, de la circuitul A.

5. Sprijin culcat înainte, săritură în ghemuit, săritură înaltă cu extensie și revenire.

6. „Briceagul".

7. Împins bara de haltere, de 20 kg.

8. Săritura cu doi pași elan și întoarceri la bara porții.

★

Circuitele se pot executa în aer liber, necesitînd un minim de aparatură, care poate fi și improvizată. Ele se pot repeta din două în două zile, timp de 3—4 săptămîni, după care trebuie să urmeze o pauză de 10—15 zile. Pot fi efectuate și în perioada competițională. În zilele în care se efectuează circuitele, cantitatea de alergare scade cu 500—1 000 m. Se lucrează, pe fiecare atelier, circa 20 secunde — în cazul celui de forță, și 30 secunde — la cel de mobilitate. Intervalul de odihnă, în care intră și schimbarea atelierelor, nu trebuie să depășească un minut.

Tot în această perioadă se apelează și la jocuri complementare, în alternanță cu fotbalul. Preferabil ar fi ca acestea să se desfășoare sub forma turneelor, prin constituirea de echipe stabile și întocmirea de clasamente. În general, jocurile trebuie să aibă o durată scurtă, de 8—10 minute în cazul celor complementare, și 20—40 minute cele de fotbal. Important este ca, în această perioadă, antrenamentele în circuit să alterneze cu jocurile și alergarea contratimp.

Lucrîndu-se în acest fel 4—6 săptămîni, se va asigura o bază corespunzătoare de pregătire, după care se poate trece la antrenamente intensive, specifice jocului.

CONSTANTIN ARDELEANU
antrenor federal